Я сама себя уничтожаю.

1. Ощущения в теле: сжатие в районе груди, зажим в плечах, подташнивает.

Состояние: Безысходность. Жалко себя, плакать хочется.

Идеи-установки: опять то же самое, из года в год пытаюсь себя изменить. Синдром отличницы. Откладываем на потом, а потом гонка. Текущие дела откладываю на потом. Не хватает силы-воли это делать. Разбрасывание на мелочи. Накапливается и требует больших затрат. Появляется усталость, пока отходишь от нее, дела накапливаются. Не желания делать все вовремя. Кайфуешь от преодоления. Все вокруг кипит, и ты кайфуешь от того, как ты справляешься.

Я Молодец (что это значит): ощущение значимости, силы, тонус, мозги работают.

Когда преодолеваю сложности, состояние в теле появляется кайф, как после хорошей тренировки. Я с этим справилась. Все получилось. Все классно. Я молодец. Доказать себе, что я могу, что я молодец.

Я могу себя похвалить только когда сделала что-то через не могу, через преодоление.

Приказываю себе проявить, откуда эта идея:

«Я молодец и могу позволить себе отдохнуть только когда горы свернула»

Бабушка появляется. Бабушка не хвалила, говорила: пусть люди похвалят. Бабушка была трудолюбивая. С трех лет бабушка без матери была. Она очень много работала. Она говорила про себя: ну кто такую полюбит.

 «Чтобы тебя меня любили, нужно много работать, нужно всем помогать»

 Приказываю себе проявить, как на самом деле:

 за что любят человека – просто так, совпадение по вибрациям.

 Любовь рождается не в физическом мире.

1. Ощущения в теле: тело - спокойно, ощущение в руках – как латы, что-то тяжелое лежит на мышцах от плеча до локтя. Руки трудно поднять.

Состояние: небольшая потеря. Жалость. Маленькое ощущение, но оно есть.

Идеи-установки: (позвольте мыслям течь) много, что я сделала, я сделала зря.

Приказываю себе проявить, что это значит: потрачено много сил, переживаний. Все оказалось ненужным, либо не хватало ресурса, чтобы использовать.

Приказываю себе проявить, что это значит: часто велась на эмоции людей, что-то делала для людей с благими намерениями, задевает то, что это без благодарности. Зря ждала благодарности. Могла бы что-то для себя делать. Я продолжаю ждать благодарности.

Если я не оценивала свои действия, было бы проще жить.

Приказываю себе проявить, что это значит: не делай добра, не будет зла.

Приказываю себе проявить, откуда эта идея: из жизни, из книг (не из личного опыта)

Приказываю себе проявить, как на самом деле: на самом деле по-разному – все зависит от состояния. Все зависит от того, для чего ты делаешь добро. Если тебе искренне хочется помочь, и ты не ждешь благодарности – это одно. Если ты делаешь это с каким-то другим расчетом, тогда ожидание может не совпасть с результатом и это может тебя расстроить.

1. Ощущения в теле: беспокойство, хочется что-то делать-делать, быть постоянно в движении, делать-делать.

Состояние: беспокойство, дрожь внутри.

Идеи-установки: разные мысли, все достичь можно большим трудом, большие деньги плохо пахнут, у людей нет денег, я не на том уровне, чтобы брать большие деньги за математику. Люди не просит помощи. Люди не видят во мне человека, который может помочь. Если я живу, как все, внешне нет серьезных изменений, я стесняюсь говорить, что я могу помочь, что я что-то умею. Я обесцениваю себя, свои способности. Чем больше знаешь, «тем больше выделяешься от окружающих». Страх отличаться от всех. Говорить так, чтобы тебя поняли, вдруг тебя не поймут.

Приказываю себе проявить, что это значит: я хочу быть, как все. Я боюсь быть не как все. Людям будет трудно со мной общаться.

Люди будут меня считать странной, если я буду говорить то, что думаю.

На одну умную мысль я говорю глупую, чтобы меня считали своей.

Я умная, другие люди глупые и я должна говорить глупости или подстраиваться под них, чтобы меня не выгнали из стаи.

Я умная: в математике с 5 по 9 класс, в оздоровлении, ВДС – процессинг.

Я не умная: огород, водитель такси.

Приказываю себе проявить основную идею из этой точки:

Нельзя высовываться – будет хуже.

Приказываю себе проявить, откуда у меня эта идея: отец рассказывал про себя. Нельзя высовываться: большие деньги опасны. Родовая программа.

Приказываю себе проявить, как на самом деле: на самом деле, это ничем не грозит. Наоборот: я смогу стать немного свободнее, будет чуть больше, чуть больше саморекламы. Чуть больше людей обратят внимание.